

Školní obědy vyžadují aktualizaci hodnocení i výživových norem, jinak se situace nezlepší

Ruprich, J. – Řehůřková, I. a kol.

Centrum zdraví, výživy a potravin v Brně, Palackého 3a, 61242 Brno

Státní zdravotní ústav v Praze

Úvodem

Proč se zdravotníci zabývají školními obědy, je vcelku jasná otázka. Je důležitou součástí veřejné péče o zdraví dětí a mládeže, významným způsobem ovlivňuje stravovací návyky dětí, do určité míry kompenzuje nedostatky domácího stravování, osvojené zvyklosti mohou být přenášeny zpět do rodin a návyky jsou využívány v budoucím životě. Veřejné zadání této práce lze nalézt v Usnesení vlády České republiky č. 23, ze dne 8. ledna 2014. Jednotlivé akce jsou definovány v „Akčním plánu správné výživy a stravovacích návyků populace“ a „Bezpečnosti potravin“. Školní obědy v číslech představují miliardové náklady. Např. za skupinu dětí 7-10 roků, na kterou jsme se zaměřili, zaplatí rodiče asi 2,5 miliardy Kč / rok a stát platí celý provoz školních jídelen (ŠJ). Co by se v jídelnách mělo servírovat – to se obecně ví.

Co bylo cílem provedené národní studie?

Byly dva. Měla by se upravit platná legislativa? A liší se „běžné ŠJ“ od „nejlepších ŠJ“? Použita metodika je popsána na webu SZÚ. V této prezentaci jsme se zaměřili na vybrané výsledky národní studie.

Diskutovaná zjištění

Jsou heslovitě následující: Energie obědů je nízká proti vyhlášce. Má se energie obědů ve vyhlášce č. 107/2005 Sb. snížit z 35% na 30% (např. 27-33%)? „Spotřební koše“ ve vyhlášce plní DDD. Ztratné živin mezi SK a talířem je vysoké. Nejlepší jídelny mají v obědech méně tuků než běžné. Při dodržení podílu tuku se zvýší chutnost obědů! Prokázaly dotazníky u dětí. Obědy mají málo poly-nenasycených mastných kyselin. Je potřeba zvýšit zastoupení rostlinných olejů, přednostně s vyšším obsahem omega 3 MK – např. řepkový olej. Při použití slunečnicového oleje se zvýší podíl PUFA, ale zhorší se poměr mezi omega 3 a 6 MK (alfa-linolenová a linolová kyselina). Poměr by měl být 1:5-8 (ALA:LA). Jídelny, které používaly řepkový olej, dosahovaly doporučení pro ALA. Školní obědy mají dostatek bílkovin. Nejlepší jídelny jich měly více než běžné. Nadbytek není hodnocen negativně, ale některé jídelny jsou na hranici UL (do 30g na

oběd). Dlouhodobý přívod > 2g/kg t.hm./den (tj. asi 30g/oběd) může u některých jedinců vyvolat trávící, renální a vaskulární problémy. Neměl by se zvyšovat podíl surovin s bílkovinami. Cukry nekorelují s množstvím vykazovaným v SK. Ani to vlastně nejde. Není potřeba extrémně snižovat cukry. Prakticky všechny jídelny nepřekračují horní doporučení. Extrémní snížení vede ke konzumaci cukrů během odpolední svačiny! Oběd = 15-20%, odpolední svačina = 22-30% denní konzumace cukrů. Školní obědy mají až 2x více soli proti doporučení. Ve studii se ale objevily i jídelny, které dokážou připravit obědy s daleko nižším obsahem soli. Je to příslib do budoucna. Taková praxe zasluhuje ocenění a sdílení postupu s dalšími jídelnami! Je vhodné omezit použití soli a surovin se solí, používat čerstvé suroviny, používat koření místo soli, místo polévky – zeleninové saláty, naučit se méně přisolovat – znalost „správné chuti“ u personálu. Oběd by neměl mít více než 1,5 g soli (asi 0,4 g / 100 g porce P+H). Nelze se řídit se podle požadavku dospělých – mají “patologický návyk” na slanou chuť. Školní obědy pokryjí jen 20% doporučení pro vápník – to víme již dlouho. Adjustace doporučené hodnoty by měla, na základě zkušeností z epidemiologických šetření, klesnout z 35% na 20 %. V tom případě splní doporučení asi 75 % jídelen. Denní doporučení ale naplněno bude, díky přívodu v jiných denních jídlech (viz data SISPO4). Vyšší současný přívod vápníku snižuje resorpci železa, kterého je také málo. Školní obědy nekryjí nové doporučení pro železo. Je to důležitý prvek, kterého dostávají děti v některých populačních skupinách méně, než se dnes doporučuje. Jde především o dívky, které konzumují menší podíl červeného masa. Kvalitní hovězí maso (i přední vařené) s minimem tuku by mělo být pravidelnou součástí jídelníčku. V obědech je vhodné dát přednost železu před vápníkem. Železa se v obědech přijímá více než v jiných denních jídlech. U vápníku je to jinak.

Jak dál ve školním stravování?

Chceme systém udržet, modernizovat nebo změnit? Životní styl dětí se mění – vyžaduje to adjustaci legislativy. Systém vyžaduje průběžnou korekci systému – spolupráce MZ ČR a MŠMT ČR + ŠJ + rodičů + NGO.

Některé názory na řešení

Uvádět velikosti porcí v jídelníčku pro rodiče/děti – lepší nezávislá kontrola. Řešit jednotlivá zjištění při vzdělávání personálu. Použít informatiku k sestavování jídelníčku. Uvádět nutriční data podobně jako na štítku potravin. Byl navržen nový projekt Zdraví 2020 zaměřený na zdokonalení informatiky. Může přinést i nový styl kontroly.

Literatura je dostupná u autorů a na webu SZÚ.